

MINIPORADNIK DLA RODZIN:

Jak korzystać

z technologii z głową

(i sercem!)



Autorzy:

uczestnicy warsztatów zdrowia cyfrowego
10 maja 2025 r w Siedlcach.

Na podstawie scenariusza:

„warsztaty zdrowia cyfrowego” Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

Wstęp – czyli po co to wszystko?

Kiedy świat pędzi jak szalony, a ekran świeci kusząco niemal całą dobę, trudno złapać równowagę. Ekrany są nieodłączną częścią naszego życia. Pracujemy z nimi, uczymy się, bawimy, komunikujemy. Ale... coś nam po cichu umyka. Zmęczenie. Brak snu. Przebodźcowanie. Brak rozmów. I wreszcie – brak prawdziwego „bycia razem”.

Dlatego podczas warsztatów zebraliśmy siły czterdziestopięcioosobowego grona rodziców by wspólnie zastanowić się: **jak mądrze i zdrowo korzystać z elektroniki?**

Nie chodzi o zakazy czy moralizowanie – tylko o znalezienie **realnych zasad**, które **działają w życiu codziennym**, mimo zmęczenia, presji rówieśniczej czy zwyczajnego: „nie chce mi się”.

W tym poradniku znajdziesz:

- klikbajtowe hasła, które pomogą z humorem i ironią wprowadzić ważne tematy do rozmowy rodzinnej,
- konkretne zasady,
- najczęstsze przeszkody,
- i – co najważniejsze – **rozwiązania**, które wymyślili sami uczestnicy warsztatów.

Gotowi?

Klikbajtowe hasła – chwytliwe slogany, które pomogą zacząć rozmowę w domu:

-  **Jedno jedyne zdjęcie, które może być Twoim ostatnim!**
-  **Jak uszczęśliwić babcię? Zdziwisz się jakie to proste.**
-  **Masz ich w kontaktach? Może cię to doprowadzić do prokuratury!**
-  **Jeden prosty trick, który uratuje cię przed degeneracją!**
-  **Zdjęcie, które uczyni ciebie sławnym, ale będziesz tego żałował.**



Zasady pozwalające zdiagnozować problem:

Zasada:

Czy wiesz, że zdrowy sen dla nastolatka to 9 godzin? Monitoruj go przez tydzień, to znaczy, o której się kładziesz, czy dobrze śpisz? Czy wstajesz wypoczęty?

Problemy:

- Nastolatkowi nie będzie się chciało przez tydzień prowadzić takich notatek.
- Zapomnij o prowadzeniu notatek.
- Nie będzie widział sensu prowadzenia notatek.
- Będzie uważał, że już do końca życia będzie musiał monitorować swój sen.
- Nie będzie potrafił określić, co tak naprawdę czuje.
- Nawet nie spróbuje odłożyć ekranów wcześniej niż zwykle i nie będzie w stanie zauważyć różnicy w jakości i długości i snu.

Rozwiązania:

- Zmotywuj go do poprowadzenia notatek przez tydzień w formie wyzwania, na przykład z przyjaciółmi.
- Wyznacz nagrodę za prowadzenie dziennika snu przez tydzień.
- Przygotujcie gotowy szablon do wypełnienia wieczorem i rano, to znaczy godziny pójścia spać, godziny obudzenia godziny, w której się ostatnio patrzyło w ekran. I tak dalej.
- Szablon niech będzie dostępny na stoliku nocnym, razem z długopisem.
- Namów jeszcze kogoś z rodziny, albo może przyjaciół nastolatka, by wzięli udział w tym wyzwaniu.
- Postarajcie się, żeby w co najmniej 2 dni zapewnić odłożenie ekranów na co najmniej 2 godziny przed snem.

Zasada:

Wypisz listę zdrowych aktywności, które przyniosą ukojenie w trudnych dla ciebie sytuacjach (lęk, nuda), tak abyś miał pod ręką gotowe, dobre dla ciebie rozwiązanie.

Problemy:

- Nastolatek lub rodzina nie będą widziały sensu zrobienia takiej listy.

- Nikomu nie będzie się chciało robić takiej listy.
- Wypiszą rzeczy, które są nudne. Lub zbyt trudne do zrealizowania, bo wymagające specjalistycznego sprzętu.
- Brakuje nam pomysłu na aktywności zastępujące gapienie się w ekran.

Rozwiązania:

- Czerpiemy z gotowej listy aktywności, którą ktoś już przygotował np.:
<https://pytam.edu.pl/psychika/dobre-emocje/zdrowe-sposoby-na-rozladowanie-napiecia/>
- Motywujemy za pomocą jakiejś rzeczywiście atrakcyjnej nagrody.
- Tłumaczymy sens przygotowania takiej listy, żeby było gotowe coś ciekawego, żeby nie musieć wymyślać.
- Robimy rodzinną burzę mózgów i wypisujemy wszystkie możliwe aktywności, które są do realizacji, a potem dzielimy ją na kategorie, na przykład coś do zrobienia bez przygotowania od ręki, przyjemny drobiazg, coś, co wymaga przygotowania. Później wybieramy adekwatnie do sytuacji.

Zasada:

Gdy odrabiasz lekcje na osobnej kartce, zapisz wszystkie rzeczy poboczne, którymi się w tym czasie zajęłeś, na przykład odpowiadanie na SMS, sprawdzanie powiadomień itp. Po zakończeniu przeanalizuj, co zabierało ci najwięcej czasu i zastanów się, co możesz zrobić, żeby tego uniknąć.

Problemy:

- Zapomina zapisywać.
- Przeszkadza mu to w lekcjach nauce.
- Buntuje się i nie chce nic zapisywać, bo nie widzi sensu.
- Sam nie jest w stanie tego zrobić. Potrzebuje, żeby to rodzic zapisywał.

Rozwiązania:

- SMS przypominający od rodzica.
- Rozmowa po co to jest oraz zapewnienie, że to rozwiązanie tylko chwilowe.
- Nagroda za wykonanie zadania.
- Odłożyć daleko telefon na czas odrabiania lekcji.

Zasady dotyczące bezpieczeństwa online

Zasada:

Jeśli ktoś prześle ci pornografię lub groźby karalne, zablokuj, natychmiast przerwij kontakt, powiadom o tym zaufaną, dorosłą osobę z rodziny.
Blokuj pornografię.

Problemy:

- Strach przed osądem, obawa, że to ja jestem temu winny, że coś takiego mi się pokazało.
- Zbagatelizowanie sprawy.
- Lęk przed konsekwencjami, a szczególnie przed odebraniem telefonu przez rodziców.
- Brak zaufanej osoby.
- Silna więź emocjonalna z nadawcą.
- Niewiedza w jaki sposób zainstalować różne filtry i blokady.
- Ciągłość algorytmu, który wyłapał, że jakieś treści budzą nasze zainteresowanie i podsuwanie nam podobnych.

Rozwiązania:

- Częste rozmowy i wspólnie spędzany czas w rodzinie źródłem dobrych relacji zaufania i zrozumienia.
- Budowanie atmosfery dialogu, otwartości i przebaczenia.
- Jasne zasady i konsekwencje.
- Czytanie opinii o filmach pod kątem ukrytych treści pornograficznych i pełnych przemocy.
- Szukanie kogoś zaufanego w poszerzonym kręgu rodzinnym, czyli wśród osób nie będących najbliższą rodziną, ale zaufanych.
- Zasięgnięcie porady informatyka.
- Uczestnictwo w szkoleniach poszerzających wiedzę.

- Nie reagowanie na proponowane treści – nie lajkujemy, nie oglądamy treści, które są nacechowane przemocą czy erotyką, przez co zniechęcamy algorytmy do podsuwania nam podobnych treści.

Zasada:

Nigdy nie rób sobie zdjęć, których nie pokazałbyś własnej babci. Publikując zdjęcia w internecie zachowaj szacunek do samego siebie.

Problemy:

- Rozbieżność w poglądach na temat tego, co jest nieodpowiednim zdjęciem, nieodpowiednim strojem.
- Chęć zaistnienia za wszelką cenę.
- Pokazywanie swoich podróży, wakacji, imprez, stroju, bez zwracania uwagi na to, że mogą pokazywać nas lub nasze dzieci w sytuacjach zbyt intymnych.
- Chęć pochwalenia się dzieckiem czy małżonkiem – np. zdjęcia dzieci w kąpiel.
- Zdjęcia z alkoholem, używkami, papierosami, wykonane pod wpływem chwili.
- Udostępnienie czyjegoś zdjęcia bez uzyskania zgody na to.

Rozwiązania:

- Rozmowy edukacyjne, tłumaczenie, ustalanie konsensusu, co rozumiemy pod danym określeniem.
- Przykład idzie z góry – swoich zdjęć zbyt prywatnych też nie publikujemy.
- Zrobić grupę ściśle rodzinną, na którą wstawiamy zdjęcia tylko dla rodziny.
- To samo możemy zrobić z grupą przyjacielską.
- Przedyskutowanie i wspólne przyjęcie ustalonych zasad.
- Pokazywanie zdjęcia osobom, które na nim są przed publikacją i uzyskanie zgody na to.
- „Prawo Jazdy Smartfonem”. <https://www.edukacja-zdrowotna.pl/prawo-jazdy-smartfonem/>

Zasady dotyczące ograniczeń dostępu do technologii:

Zasady:

Informuj innych, np. bliskich i przyjaciół, że masz godzinę bez technologii, czyli że jesteś niedostępny – tak, by nie niepokoił się, gdy nie reagujesz na wiadomości, np. „Po 20:30 mam wyłączony do rana smartfon.”

Rób regularne przerwy od używania smartfonu, np. w niedzielę lub w czasie posiłków.

Telefon odkładaj do innego pokoju na noc, by nie był w nocy pod ręką.

Problemy:

- Bunt domowników.
- Krytyka ze strony rodziny i znajomych.
- Czekamy na ważną informację.
- Lęk przed wykluczeniem ze społeczności.
- Lęk przed tym, co ja zrobię, jak zacznę się nudzić?
- Budowanie sobie sztucznych wyjątków.
- Budzik w telefonie.

Rozwiązania:

- Wypisać z rodziną wszystkie „za” i „przeciw” i zaoferować coś w zamian.
- Olać krytykę rodziny i znajomych.
- Otaczać się ludźmi o tych samych wartościach.
- Wyjaśnić ludziom, że takie zasady u nas obowiązują – jak im nie pasuje, to trudno.
- Zainstalowanie telefonu stacjonarnego lub telefonu „cegły”, który będzie „telefonem alarmowym”.
- Przeglądanie informacji w ciągu dnia, w określonych granicach. Wyznaczyć sobie granicę „od – do”.
- Wyznaczenie konkretnych godzin sprawdzania wiadomości.

- Stworzenie z rodziną listy aktywności, z których można skorzystać w momencie, kiedy ktoś się nudzi.
- Stworzenie listy rzeczywistych wyjątków i bycia konsekwentnym.
- Zakup budzika stacjonarnego.

Zasada:

Przestajemy patrzeć w ekran o 21:30.

Problemy:

- Bardzo ważny mecz wieczorem.
- Nocny Challenge (wymagający bycia online).
- Nocowanko i konieczność zachowania kontaktu.
- Rodzice są zmęczeni i kładą się szybciej niż dzieci, przez co nie dopilnowują.
- Imprezujemy poza domem.
- Mamy gości w domu do późna i nie zwracamy uwagi na to, co robią dzieci.

Rozwiązania:

- Niech obejrzy powtórkę meczu.
- Ustalmy zasady, ale od razu dopuśćmy konkretne wyjątki – np. „nocowanko”, z tym, że ograniczając łączną ilość takich wyjątków.
- Nocne Challenge nie wchodzi w grę.
- Pakt rodzicielski dotyczący ekranu.
- Umieszczanie o odpowiedniej porze telefonu poza sypialnią.
- Psychoedukacja, czyli zapoznanie dziecka z problemami związanymi z nadmiernym kontaktem z elektroniką.

Zasady dotyczące ogólnych, dobrych, zdrowych nawyków całej rodziny;

Zasada:

Wyznacz sobie konkretny cel na dany tydzień według zasady SMART i miej satysfakcję z jego wykonania.

Problemy:

- Brak konsekwencji.
- Zapominanie.
- Wymówki.
- Za dużo obowiązków.
- Brak motywacji, zniechęcenie, poddawanie się.

Rozwiązania:

- Ustalam czas realizacji o konkretnej godzinie.
- Lista niezbędnych rzeczy do zrobienia.
- Losowanie.
- Nagradzanie się po realizacji celów z całego tygodnia.
- Plany i realizacja małymi krokami.

Zasada:

Wprowadzić zasadę $3 \times 3 \times 3$.

Codziennie zrób:

- 3 rzeczy ważne – poświęć im więcej czasu,
- 3 drobne rzeczy dobre dla swojego rozwoju,
- 3 jeszcze drobniejsze – np. naprawa czegoś, wyrzucenie zepsutego itd.

Wieczorem zaplanuj kolejny dzień.

$3 \times 3 \times 3$ = satysfakcja z odhaczania osiągnięcia celów danego dnia.

Problemy:

- Brak czasu.
- Nie chce mi się.
- Zmęczenie.
- Problem z ustaleniem zasad, brak pomysłu.

Rozwiązania:

- Zaczynamy małymi kroczkami.
- Tworzymy cel SMART, wręcz banalny – np. odkładam rzeczy na miejsce.
- Bycie konsekwentnym.

- Zapisanie celów w widocznym miejscu.
- Radość z realizacji.
- Pochwała.

Zasada:

Organizuj z bliskimi lub przyjaciółmi wyprawy do lasu – na obserwację ptaków, zbieranie ziół, grzybów, owoców leśnych, bieg na orientację itd.

Problemy:

- Zła pogoda.
- Obawy, lęki przed kleszczami.
- Brak orientacji w terenie.
- Lęk przed brakiem zasięgu i zgubieniem się.
- „Natura mnie atakuje, ratunku!”
- Brak towarzystwa („nie mam z kim”).
- „Zmęczę się, spocę się – po co to?”
- „Nie mam się w co ubrać.”
- „Za cicho.”
- „Za daleko.”
- „Nie ma sklepu.”
- „Będę pośmiewiskiem.”

Rozwiązania:

- Sprej na kleszcze i komary.
- Nie ma złej pogody – są tylko nieodpowiednie ubrania.
- Przygotuj i zabierz ze sobą odpowiedni prowiant.
- Bierzymy mapę, kompas, obserwujemy mech, porosty na pniu.
- Na początek wybieramy znaną trasę.
- Atrakcyjne, wymyślone przez dzieci rodzinne gry terenowe.
- Radość ze zdobywania nowych umiejętności.

- Zaprosić innych do towarzystwa, do zdrowej rywalizacji.
- Wezwanie: „czy wytrzymam bez telefonu” – challenge.
- Na początek korzystamy z profesjonalnej oferty, np. survivalowego weekendu pod okiem fachowca – pasjonata.

Zasada:

Proponujemy rodzinie konkretną wspólną aktywność zamiast sterczenia przed ekranem.

Problemy:

- Mamy biegać, ale akurat pada deszcz, wieje wiatr.
- Mamy iść na basen, ale komuś nie pasuje, nie lubi.
- Nikomu nic się nie chce – chandra.

Rozwiązania:

- Zabezpieczyć się, przygotowując odpowiednie ubrania.
- Wspólne wyjście do tego samego obiektu, np. na basen, ale z różnymi aktywnościami: część pływa, część idzie na solarium lub sauny.
- Dopasowanie atrakcji do nastrojów – czyli zbudowanie dużego zasobu różnych możliwych aktywności i wybieranie z niego.

Uwaga ogólna:

Jeżeli chcemy wyznaczyć jakieś zasady i chcemy, żeby były one zauważane i realizowane przez domowników – **umieszczamy je w widocznym miejscu i przesuwamy je na inne miejsce co 2 dni**, by rzucały się w oczy.

ZAKOŃCZENIE: Nie chodzi o to, żeby było idealnie. Chodzi o to, żeby było świadomie.

Ten poradnik to coś więcej niż zbiór „dobrych praktyk”. To zapis Waszego własnego wysiłku – konkretnych przemyśleń, doświadczeń i sposobów radzenia sobie z wyzwaniami.

Nie pochodzi z Internetu, nie został przepisany z książki. To efekt prawdziwej pracy **Waszych głów i serc**. I to już samo w sobie jest ogromnie ważne.

Dlaczego te zasady są mądre i warte uwagi?

1. Bo nie są narzucone z góry.

Zasady mają sens tylko wtedy, gdy są tworzone przez tych, którzy będą je stosować. A Wy – jako rodzice, a zarazem osoby, które nie znały się wcześniej, weszliście **w proces, który nie był łatwy**. Mielście odwagę nazwać trudności, zobaczyć, co się sypie – i znaleźć konkretne rozwiązania. To wymaga dojrzałości i zaangażowania.

2. Te zasady to nie kontrola. Zasady to troska.

Wbrew pozorom – to nie chodzi o ograniczanie. Nikt nie chce zabrać dzieciom radości ani zmusić rodziców do bycia detektywem z ołówkiem w ręku.

Chodzi o to, żeby pokazać sobie nawzajem:

 „Widzę cię. Zależy mi na tobie. Chcę, żebyśmy byli razem – prawdziwie, nie tylko obok siebie.”

3. Te zasady wspierają SAMOREGULACJĘ.

W świecie, gdzie wszystko chce nas rozpraszać, kluczem do zdrowia psychicznego jest umiejętność zarządzania swoim zachowaniem, czasem i emocjami. W psychologii mówimy o samoregulacji – zdolności do wybrania tego, co trudniejsze teraz, ale lepsze później.

Każde ćwiczenie z waszego poradnika – od monitorowania snu po zasadę 3x3x3 – uczy tej umiejętności. Pomaga dziecku (i dorosłemu!) zauważyć:

- co mnie rozprasza,
- co mnie przeciąża,
- co daje mi prawdziwy odpoczynek.

To jest kapitał na całe życie.

📌 4. To okazja do rozmowy i współpracy.

Każdą zasadę można zrealizować po cichu. Ale największy sens mają one wtedy, gdy:

- omawiamy je razem,
- negocjujemy wyjątki,
- dzielimy się trudnościami,
- chwalimy za starania, nie tylko za efekty.

Niech ten poradnik będzie narzędziem do rozmowy, a nie kodeksem karnym.

🌱 5. To mały krok do większej zmiany.

Kiedy myślimy o „cyfrowym detoksie” czy „porządkowaniu życia rodzinnego”, łatwo się zniechęcić. To brzmi jak rewolucja.

Ale te zasady pokazują, że wystarczy:

- jeden dzień bez telefonu po 20:30,
- jedno wspólne wyjście do lasu,
- jedna rozmowa o zdjęciach na Instagramie...

...by coś zaczęło się zmieniać.

Bo chodzi o kierunek, nie o perfekcję.

👏 Gratulacje!

To nie są puste słowa: naprawdę warto Wam pogratulować.

- Włożyliście czas i energię w udział w warsztatach.
- Weszliście we współpracę i szczerą dyskusję z innymi rodzicami.
- Potrafiliście przyznać, że są trudności – i że nie wszystko działa, jak by się chciało.
- A mimo to spróbowaliście – krok po kroku – **wypracować coś, co działać może.**

To konkret. To odpowiedzialność. I to daje nadzieję, że w Waszych rodzinach technologie będą **służyć ludziom**, a nie odwrotnie.

✂ Co dalej?

Nie musicie wdrażać wszystkiego na raz.

Nie każda zasada zadziała od ręki.

Nie chodzi o perfekcję – tylko o kierunek.

📌 Jeśli wybieriecie choć **jedną zasadę**, która zacznie działać – i przy której **będziecie rozmawiać, testować, poprawiać** – to już jest zmiana.

Zmiana, która wychodzi z warsztatu i wchodzi do kuchni, do pokoju dziecięcego, sypialni, do rozmowy przy obiedzie (ze smartfonami odłożonymi do koszyka).

👉 Dlatego zachęcam: **wydrukujcie te zasady**, wplećcie je w rozmowy przy obiedzie. Zbudujcie własny zestaw zasad. A przede wszystkim – **potraktujcie je jako punkt wyjścia**. Każda rodzina jest inna. Ale każda może żyć trochę bardziej świadomie.

I pamiętaj:

Nie musisz być idealny. Wystarczy, że będziesz obecny.

Wszystkiego dobrego!

Bogna Białicka